اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت یکصد و پنجاه و چهار)

درمان بیماری (بخش هفدهم)

پیمانه

یکی پیام داد که متن مقالات طولانی است، او گفت که چرا مقالات جادوی شیاطین را خلاصه نمی کنید. در جواب ایشان میگویم که حقیقتا من اعتقادی به خلاصه ندارم، زیرا مفاهیم و معانی را از بین می برد. کسی که دنبال معنویت باشد، باید برایش هم وقت بگذارد. شما در چند صفحه میتوانید بگویید که نماز و وضو و روزه اینطوری است ولی فلسفه و حکمت و مفاهیم اینها مهمتر هستند که در خلاصه نویسی نمیتوان این ابعاد را بررسی کرد. خدای مهربان در قرآن بیشتر مفاهیم و معانی را مورد توجه قرار داده است. کسی که معانی و مفاهیم پشت دستورات خدا را نداند و برای فهم آن تلاش نکند، بعد از مدتی خود آن احکام را هم کنار می گذارد.

نکاتی که قرآن می فرماید غیر قابل چشم پوشی است. یک آدم منصف هیچوقت از مطالب قرآن نمی گذرد و آن را بی اهمیت تلقی نمی کند. هر آیه از قرآن، اگر ریز به آن نگریسته شود، یک دانشگاه است. بیایید آیه ای که در مورد طالوت و سپاهیانش صحبت می فرماید را بررسی کنیم و آن را با جزئیات بررسی کنیم تا متوجه شویم که قرآن یک کتاب معمولی نیست و اصلا قابل مقایسه با دیگر کتابها نیست و سطح آن بسیار بالاتر از کتابهای دیگر است، در حد آسمانها. بعد از خواندن نکات این آیه، متوجه خواهید شد که اصلا آدمی دلش نمی آید خلاصه اش کند. شما چطوری نکات این آیه را خلاصه می کنید طوری که تمام ابعاد آن درست و حسابی تبیین و روشن شود؟

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُو اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿۲۴۹﴾

و چون طالوت با لشکریان [خود] بیرون شد گفت خداوند شما را به وسیله رودخانه ای خواهد آزمود پس هر کس از آن بنوشد از [پیروان] من نیست و هر کس از آن نخورد قطعا او از [پیروان] من است مگر کسی که با دستش کفی برگیرد پس [همگی] جز اندکی از آنها از آن نوشیدند و هنگامی که [طالوت] با کسانی که همراه وی ایمان آورده بودند از آن [نهر] گذشتند گفتند امروز ما را یارای [مقابله با] جالوت و

سپاهیانش نیست کسانی که به دیدار خداوند یقین داشتند گفتند بسا گروهی اندك که بر گروهی بسیار به اذن خدا پیروز شدند و خداوند با شکیبایان است (۲۴۹)

۱. در این آیه می فرماید که هنگامی که طالوت فرماندهی لشکر را بر عهده گرفت، گفت: "خدا شما را به وسیله رودخانه ای می آزماید. هر کس از آن بنوشد با من نیست- فقط کسانی که از آن نمی چشند با من هستند- مگر فقط به اندازه یك مشت". إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ : مگر اینکه به اندازه یک مشت از آن مصرف کند. معیار خوردن از محتویات آن نهر، به اندازه **یک مشت** بیان شده است. آیه میخواهد به ما بفهماند که مشت هر فرد معیار مناسبی برای اندازه گیری تغذیه اوست.

۲. لَمْ يَطْعَمْهُ : برای محتویات این نهر، کلمه طعم بکار میبرد، در حالی که آب طعم ندارد. از اینجا مشخص میشود که محتویات این نهر طعم دار بوده است. مثل آب بعضی چشمه ها که مواد زیادی در آنهاست و طعم دار هستند. جالب این است که در تورات از عسل به عنوان محتویات این نهر یاد شده است. البته قرآن حرفی از عسل و یا آب نزده است ولی منظورش یک چیز مایع مانند است که فراوان در آنجا یافت میشده است.

۳. خدا در این آیه می خواهد بفرماید که در خوردن آبهای طعم دار زیاده روی نکنید و به اندازه یک مشت بخورید. آبهای طعم دار مثل آب میوه ها و نوشابه ها و غیره که طعم دارند. برطرف نمودن حسهای گرسنگی و تشنگی براساس **طعم و مزه** صحیح

نیست. اگر طعم خوشمزه تر باشد، بیشتر خورده میشود، بدون نیاز بدنی. در خوردن غذاهای خوشمزه و خوش طعم، باید اندازه مشخصی در نظر گرفت که بیش از آن خورده نشود.

۴. قطعا مشت یک بچه با مشت افراد بزرگتر خیلی فرق دارد. بنابراین بچه ها نباید به اندازه بزرگترها بخورند. زیاد خوردن کسی را زود بزرگ نمی کند، بلکه او را بیمار میکند. به همین خاطر در آیه إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ کلمه غُرْفَةً بصورت نکره آمده است. زیرا اندازه مشت هر کسی متفاوت است. مشت یک بچه با مشت فرد بالغ خیلی متفاوت است. خدای مهربان اینجا مشت (غُرْفَةً بِيَدِهِ) را به عنوان پیمانه تغذیه بیان فرموده است و این نکات مهمی را در مباحث پزشکی و سلامتی به چالش می کشد. معمولا در مباحث پزشکی، گرم و یا لیوان را مبنا قرار میدهند که اشتباه است. هر کسی اندازه مشتش متفاوت است. یعنی هر کسی پیمانه اش متفاوت است و یک فرمول کلی برای تغذیه صحیح نیست. این نشان میدهد که افراد باید خود مواظب تغذیه خود باشند. بچه ها باید با پیمانه مشت خود تغذیه شوند و نه با پیمانه مشت مادرشان.

۵. معمولا مشت زنان هم از مشت مردان کوچکتر است. یعنی زنان قاعدتا باید کمتر از مردان بخورند و گرنه دچار بیماری میشوند. به همین خاطر است که بچه ها و زنان خیلی زودتر از مردان چاقتر میشوند. زیرا آنان به پیمانه خود توجهی نمی کنند. این در مورد خوردن روانی هم صادق است. بعضی حرف و حدیثها بهتر است که زنان

و کودکان را قاطی آن نکنید تا از نظر روانی دچار پرخوری نشوند. پر شدن روان منجر به تنشهای عصبی خواهد شد.

۶. خدا در آیه حد اعتدال را برای ما بیان میدارند که به اندازه مشت هر کسی است. خدا می فرماید اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ یعنی که هر کس به اندازه مشت دست خود (بِيَدِهِ = با دست خودش) بخورد. پس بکاربردن پیمانه های کلی همچون، لیوان، گرم، کیلوگرم در مبحث تغذیه اشتباه است و اینها خیلی کلی هستند. هر فردی پیمانه اش با دیگری فرق دارد.

۷. اندازه مشت افراد معمولاً متناسب با ابعاد دست و قد آنها است. در برخی روش‌های اندازه‌گیری غذا، مشت به‌عنوان معیاری تقریبی برای حجم مصرفی استفاده می‌شود، مثلاً یک مشت معادل یک پیمانه غذا در نظر گرفته می‌شود. بعضی علوم تغذیه بی توجه به این موضوع، برای همه افراد بچه و زن و مرد؛ پیمانه ها را یکسان در نظر می گیرند؛ در حالی که اندازه مشت هر کسی متفاوت است و در نتیجه پیمانه هر کسی هم متفاوت است.

۸. به اندازه مشت خود بخورید. این مقوله جالبی است هم در مبحث جسمی و هم مبحث روانی. به اندازه و بسته به امکانات خود بخورید. بسته به ظرفیت روانی خود، ورودیهای روانی خود را کنترل کنید. شاید دیدن بعضی فیلمها و کلیپها که دیگران می بینند، برای شما مناسب نباشد و ظرفیت تحلیل و تجزیه آن را نداشته باشید. پس مقدار ورودی هر کسی از نظر روانی متفاوت است. پس هر کسی باید ورودی های خود را آگاهانه چک کند و آن را مدیریت کند. تقلید از ورودیهای دیگران اشتباه

مهلکی است. ظرفیت قلب هر کسی همان ظرفیت روانی اوست. فالوو کردن هر کسی در فضای مجازی اصلا مناسب نیست. کسانی را باید فالوو کرد تا از آنها چیزی یاد بگیرید و گرنه وقت خود را تلف نکنید وبه خود ضربه نزنید. قلب سالم قلبی است که ورودی سالمی به او داده باشید. در نهایت، فقط قلب سالم بدرد ما می خورد و هیچ وسیله دیگری سودی برای ما ندارد.

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿۸۸﴾ روزی که هیچ مال و فرزندی سود نمی دهد (۸۸)

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿۸۹﴾ مگر کسی که دلی پاك به سوی خدا بیاورد (۸۹)

معمولا اندازه قلب یک انسان به اندازه مشت گره کرده اوست. بنابراین، به اندازه و ظرفیت قلب خود، در آن مطالب بریزید و از نظر روانی خود را پر نکنید که قلبتان را خراب میکند و سالم نخواهد ماند.

۹. سایز مشت در علم پزشکی قدیم به عنوان یک معیار تقریبی برای اندازه برخی اعضاء داخلی بدن استفاده می‌شود. اندازه طحال هم تقریبا به اندازه یک مشت گره کرده است. البته این اعضاء شاید دقیقا به اندازه مشت شما نباشند، ولی در مقایسه با دیگران، میتواند معیار بزرگی و کوچکی این اعضاء باشند. و میتوانید تصوری کلی از حجم این اعضاء داشته باشید.

۱۰. این روش اندازه گیری می‌تواند به کنترل مقدار غذای هر فردی توسط خود آن فرد کمک کند و در حفظ تعادل تغذیه ای کمک شایانی می کند. زیرا ما هر زمانی ترازو نداریم که مواد غذایی را وزن کنیم. ولی روشی که خدا در آیه فرموده است با یک نگاه سطحی هم قابل درک است. کلا اندازه مشت هرکسی میتواند به عنوان یک معیار عملی و ساده برای کنترل تغذیه و اندازه اعضاء داخلی بدن باشد. وقتی آیه می فرماید که به اندازه یک مشت، آب طعم دار بخورید؛ یعنی در یک وعده غذا به اندازه سایز معده خود بخورید و بیشتر از آن نخورید تا دچار مشکلات گوارشی نشوید.

۱۱. در زمان قدیم، مقدار غذا به اندازه مشت فرد مرتبط بود؛ یعنی هر فرد بسته به نیاز و توان بدن خود از مشت خود از غذا بهره می‌برد. این روش ساده به افراد کمک می کرد تا تعادل مناسبی در تغذیه داشته باشند و دچار پرخوری نشوند. زیرا این روش طبیعی و مناسب برای کنترل میزان غذای هر فردی است. این روش بدون استفاده از ترازو و معیارهای کلی، برای هر فردی تعیین کننده است و از پرخوری ها جلوگیری میکند.

۱۲. مشت هر فردی نشان ظرفیت اوست. هر فردی باید به اندازه ظرفیت خود، ورودی در خود بریزد. حتی این مورد به ورودیهای فضای مجازی هم مرتبط است. یک بچه مشتش کوچک است و نمیتواند ورودیهای زیادی را تحلیل کند و ممکن است ورودیهای زیاد روان او را به هم ریزد. یک زن، هم همینطور است و مشتش از یک مرد کوچکتر است. بنابراین باید این اندازه ها را در ویوی فضای مجازی رعایت کرد

وگرنه دچار پرخوری روانی میشوید و بیمار خواهید شد. در یک خانواده، اندازه مشت اعضاء با هم فرق میکند و پس بعضی ورودی ها و غذاها را نباید در خانواده مطرح کرد وگرنه بعضی ها دچار پرخوری میشوند و از نظر روانی بیمار میشوند. خانواده باید یک سری محدودیتها در ویوها داشته باشد. در یک خانواده باید ظرفیت تغذیه روانی سایر اعضاء را هم در نظر گرفت و نباید فقط ظرفیت خود را در نظر گرفت. البته الان واقعا تا حد زیادی شیرازه خانواده ها به هم ریخته است. زیرا هر کسی از روزنه موبایل، با دیگر ورودیها در تماس است و مدام ظرفیت خود را پر میکند و این باعث پرخوری روانی میشود و مشکلات ناخواسته برای خانواده ها پیش می آورد. افراد برای حفظ انسجام خانواده، باید حداقل در زمانی که در خانه هستند، از پرخوریهای روانی در فضای مجازی و فیلمها دوری کنند تا باعث ایجاد مشکلات برای خانواده خود نشوند و انسجام خانواده را به هم نریزند.

۱۳. در ورزش‌های رزمی، قدرت مشت اندازه‌گیری می‌شود تا میزان نیروی عضلانی و هماهنگی عصبی و عضلانی ارزیابی شود. مشت های فیک لاف میزنند و بیش از اندازه خود، خود را می نمایانند. طالوت میخواست مقدار واقعی توان و نیروی سپاه خود را بسنجد و او میخواست واقعی تر فکر کند و دچار توهمات و خیالات در مسائل جنگی و رزمی نشود. لاف زدن در مسائل جنگی زیاد جالب نیست و انسانها را دچار توهم میکند و ممکن است آنان را به کشتن دهد.

۱۴. وقتی افراد مشت خود را گره میکنند، نشان از همبستگی و اتحاد و عزم جزم و اراده است. اگر افراد گروه طالوت، بیشتر از سایز مشت خود نمی خوردند، نشان

از اتحاد و همبستگی بین آنان بود، که متاسفانه چنین اتحادی وجود نداشت و به دو گروه و طبقه تقسیم شدند. در یک جامعه، باید در مصرف مواد غذایی و ویوی مطالب احساسی و فکری، حد و حدودهایی را رعایت کرد و گرنه باعث افتراق و طبقاتی شدن جامعه میشود.

۱۵. وقتی هویج می خورید، یک یا دو هویج میتوانید بخورید. اما وقتی آب هویج می خوریم، ممکن است دو سه لیوان بتوانیم بخوریم و این خودش به اندازه بیست عدد هویج است. مایعات طعم دار باعث افراط میشوند. آیه طالوت میفرماید که در مایعات طعم دار زیاده روی نکنید. زیرا بعضی چیزها که به آب تبدیل میشود،خوردن آن مثل خوردن آب راحت است و در نتیجه براحتی میتوان در خوردن آنها زیاده روی کرد. مثل آب میوه ها. خود میوه از آب میوه خیلی مفیدتر است، زیرا آب میوه فاقد فیبر است. از آنجا که آب میوه فیبرش را گرفته اند، شکر و مواد داخل آن خیلی سریع جذب بدن میشود و ممکن است فرد را دچار دیابت کند. اما خود میوه از آنجا که فیبر دارد، مواد داخل آن به **آهستگی** جذب بدن میشود و برای بدن مفید تر است و از ابتلا به دیابت هم جلوگیری میکند. جالب است که در کشور ما، جلو بیمارستانها، پر است از آب میوه که اینها را می برند برای بیمار تا او را دچار دیابت هم بکنند و به مشکلات بیمار بیفزایند. افزایش سرعت در جذب غذاها، اصلا جالب نیست و این نوع خودش نوعی پرخوری است. این مورد برای پرخوری روانی هم مطرح است. گاهی افراد فیلم نگاه میکنند ولی بعد از مدتی، فقط چند دقیقه از فیلم که برایشان جذاب است و احساسات آنان را تحریک میکند را نگاه میکنند (به

عبارت دیگر، آب میوه فیلم را میخورند) و گاهی چندین بار این را تکرار میکنند و خود را دچار **دیابت روانی** میکنند. تکرار احساسات نوعی پرخوری است. گاهی آدمیان یک آهنگ را چندین بار گوش میدهند تا که احساسات خود را تحریک کنند که این نوع خودش مبحثی فراتر از لذت است و یک نوع اعتیاد و پرخوری احساسی و یا مانترا است. این نوع پرخوری بسیار مهم است که خیلی ها دچارش هستند و انشالله در یک مقاله مفصل مورد بررسی قرار می گیرد. همیشه در طول تاریخ کسانی بوده اند که شریعت گریز بوده اند و استایلها و دستورات دینی را رعایت نمی کردند و یا کم اهمیت می پنداشتند، زیرا آنها استایلی که خدا معرفی میکرد را قبول نداشتند و حتی بعضی از آنها، آن را اضافی می دانستند. اما از طرف دیگر، افراد دیگری بودند که صرفا دستورات برایشان مهم بود و کاری به معنویت و مفاهیم پشت پرده آن نداشتند. این دو گروه هر دو در اصل یکیند و هر دو در واقع به ضرر دین فعالیت میکردند و خودشان خبر نداشتند. حالا به جواب سوال اولمان رسیدیم. خدای مهربان، یک سوره به اسم احکام نازل نکرده است تا که همه احکام دینی را به یکباره در آن ذکر کند. بلکه در قرآن لابلای آیات احکام، از مفاهیم و معانی دیگر حرف زده است تا به ما ثابت کند که احکام تنها، کارساز نیست و بلکه مفاهیم و معانی زیادی پشت این دستورات است که اینها مهمند. ذکر احکام قرآنی بدون دلیل و معانی و حکمت آنها، مثل خوردن زیاد از آب طعم دار است. اما وقتی معانی و مفاهیم را ذکر کنید، آنوقت به آهستگی جذب بدن و روان میشود و تاثیر واقعی خودش را می گذارد.

۱۶. إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ: در این قسمت از آیه می فرماید که خدا شما را به یک نهری مبتلا میکند، یعنی شما را با یک نهری آزمایش میکند. نهر در قرآن نشانه فراوانی است. یعنی اگر حتی یک ماده غذایی فراوان و در دسترس بود، دلیلی برای زیاده روی در خوردن آن وجود ندارد.

۱۷. حتی اگر یک روزی بیکار بودید، دلیلی برای زیاد خوابیدن نیست. در هر حال باید اعتدال را رعایت کرد. حتی اگر بیکار بودید، لزومی ندارد چندین فیلم را نگاه کنید و خود را دچار پرخوری روانی کنید.

۱۸. خدا خیلی جاها ما را با این نوع فراوانی ها آزمایش ومبتلا میکند. خیلی از افراد بی جهت روزها هم برق خانه شان روشن است. یا خیلی ها بی جهت و به خاطر مسائل بی اهمیت، قرص و دارو مصرف میکنند. زیاد بودن دارو و قرص دلیل بر جواز مصرف آن نیست. از این نوع نهرها در زندگی ها زیاد پیش میاید و ممکن است که خود را به آن مبتلا کنیم. چیزی که ارزان و فراوان بود، هیچ دلیلی برای زیاده روی در آن نیست. همین زیاده روی ها کار دست آدمی میدهد. ابتلا نوعی آزمایش انتخاب است. وقتی یک چیز فراوان بود و شما در مصرف آن زیاده روی کردید، یعنی هنوز در **انتخاب کردن** مشکل دارید و صرف و ضرر خود را نمی دانید. وقتی آدمی در انتخاب همین چیزهای ساده اشتباه کند، یعنی در مشیر اشتباهی به سر می برد. یعنی آزمایشها را صحیح انجام نمیدهد. اصلا خدا ما را به همین دلیل آفریده است تا که مشخص کند که چه کسانی انتخابهای درست انجام میدهند.

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴿٢﴾
همانكه مرگ و زندگى را پديد آورد تا شما را بيازمايد كه كدامتان نيكوكارتريد و اوست ارجمند آمرزنده (٢)

۱۹. بعضی مواقع، در بعضی سایتهای اینترنتی، از فواید خوردن یک میوه زیاد گفته میشود که خیلی مواقع اغراق است و ممکن است باعث پرخوری از آن میوه شود که این هم صحیح نیست. هر چیزی فایده خودش را دارد. اما دو چیز باعث زیاده روی در خوردن یک غذا خواهد شد. یکی طعم و مزه ، دومی مایع بودن غذا، که براحتی میتواند از آن زیاد خورد. به همین خاطر در آب میوه ها، نباید زیاده روی کرد زیرا خوردنشان آسان است و براحتی میتوان در آن زیاده روی کرد.

۲۰. رفاه و سهل الوصول بودن یک چیز میتواند از یک نظر خوب باشد، اما از نظر دیگر خطرناک هم هست. زیرا باعث زیاده روی در آن میشود. مگر اینکه افراد آگاهانه خود را کنترل کنند و این نوع **کنترل خودآگاهانه** بسیار با ارزش است. گاهی میتوان در فضای مجازی روزی سه چهار فیلم دید. اما آیا این زیاده روی نیست؟ در فراوانی ها، انسانها آزمایش میشوند. اسراف و زیاده روی در فراوانی ها مشخص میشود.

۲۱. گاهی در سایتهای اینترنتی، در مورد سلامتی قوانینی گفته میشود که زیاد منطقی نیست. مثلا میگویند روزی صد گرم آجیل باید خورد، روزی به اندازه دو لیوان سبزیجات، به اندازه دو لیوان میوه جات، چندین گرم پروتئین و ... که اینها اغراق است. این مواد برای بدن لازم است ولی نه بصورت روزانه و با این پیمانه

هایی که اینها می گویند. همانطور که در آیه طالوت بیان شد؛ تعداد پیمانه را باید به سمت کمترش گرفت. اما این دستورات اغراق آمیز همگی از پیمانه های متعدد صحبت میکنند.

۲۲. اگر تخمه پاک شده بخورید، از آنجا که پاک شده و آماده است، میتوان خیلی زیاد خورد و خود را دچار چربی کرد. اما وقتی خودتان تخمه را بشکنید، مجبورید کمتر بخورید زیرا زمانبر است. بسته بندی های خدای عالمیان در طبیعت بی حکمت نیست. اگر تخمه بی پوست بود، افراد زیاد ازش میخوردند و دچار چربی میشدند. اما خدا هر چیزی را در پوسته ای قرار داده است تا **مقدار و سرعت** تغذیه را هم کنترل کند. شکل و فرم بسته بندی هیچکدام از نعمات و آفریده های خدا، بی حکمت نیست. دانه های هندوانه در میان خود هندوانه پخش است و این ما را راهنمایی میکند که دانه های هندوانه با خود هندوانه خورده شود بهتر است. اما دانه های طالبی از خود طالبی جداست و این هم ما را راهنمایی میکند که بهتر است جدا خورده شود. دسته بندی و بسته بندی های خدای رحمان بی نقص و عیب است و حتی ما را در طریق استفاده از آن راهنمایی میکند. معمولا روی بسته بندی های ساخت انسان، دستورالعملهایی با خط ریز نوشته شده است که مصرف کننده را در طرز استفاده راهنمایی میکند. اما خدای عالمیان بدون هیچ نوشته و کاتالوگی، طرز استفاده از آن را به ما گفته است و کافی است مقداری فکر خود را بکار بیندازیم و آن را ببینیم. خدا بهترین آفرینندگان است (فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ).

۲۳. بدنسازها، شیر خشک نوزادان را استفاده میکنند. زیرا شیرخشک تمام ویتامینهای لازم برای بدن یک نوزاد را تقریبا در آن ریخته اند. کسانی که بدنسازی میکنند، خیلی از کمبود ویتامینها می ترسند و شدیدا خود را وابسته به این معیارها و پیمانه ها کرده اند و گرفتاری زیادی برای خود درست کرده اند! کار به جایی رسیده است که غذاهای نوزدان را میخورند و خود را به حالت نوزادی رسانده اند.
واقعا چه چیزی باعث میشود که آدمی تا این حد بترسد؟
وقتی آدمی بزرگ میشود دیگر باید از شیر گرفته شود و نباید به حالت نوزادی برگردد. خدای مهربان در قرآن در مورد از شیر گرفتن نوزادان طی دو سال صحبت فرموده است.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿۱۴﴾

و انسان را در باره پدر و مادرش سفارش کردیم مادرش به او باردار شد سستی بر روی سستی و از شیر باز گرفتنش در دو سال است [آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به سوی من است (۱۴)

این نکته خیلی مهم است که خدای حکیم کلمه فصال را در این مورد استفاده می فرماید. فصال یعنی از شیر گرفتن. خدا نمی فرماید که به بچه دو سال شیر بدهید؛ بلکه می فرماید بچه را در طی و در طول دو سال از شیر بگیرید. این دو جمله در ظاهر ممکن است یکی باشند، ولی تفاوت معنایی مهمی در آن نهفته است. از شیر

گرفتن نوزاد بسیار مهم تر است و حتی گاهی از شیردادن مشکلتر است. یکی از مشکلات مادران، از شیر گرفتن نوزادشان است و از نظر قرآن این مساله مهم تر از تغذیه است. بعضی از مادران مجبورند که از فلفل و روشهای دیگر برای گرفتن نوزادشان از شیر استفاده کنند. اما اینکه چرا بدنسازان دوباره میخواهند خود را به حالت نوزادی برگردانند، هنوز مشخص نیست. شاید کسی دلسوز مثل مادرشان بالای سرشان نیست که آنان را از این حالت خارج کند. معمولا مادر تغذیه مادی بچه هایشان را برعهده دارند و پدران تغذیه معنوی. تغذیه معنوی هم مثل تغذیه مادی مهم است (تعذیه معنوی). افراد روزی باید در تغذیه معنوی مستقل شوند و خودشان بتوانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند. بجای ماهی، باید به بچه ها ماهی گیری یاد دهید. تا در محیط بتوانند شرایط جدید را کنترل و تجزیه و تحلیل کنند و جذب روشها و عرفانها و استایلهای غلط نشوند.

۲۴. نوزادانی که شیر مادر ندارند و بجای آن شیر خشک میخورند، چاقتر میشوند و سلامتیشان بیشتر در خطر است. زیرا شیر خشک یک نوع غذای سهل الوصل است و بدن را تنبل میکند. مصرف آن برای نوزاد مجبوری است؛ اما برای یک بدنساز بی معنی است.

۲۵. فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ : این قسمت از آیه نشان میدهد که بیشتر مردم این جزئیات را رعایت نمی کنند و تعداد کمی به جزئیات توجه میکنند. بیشتر سپاهیان طالوت از آن نهر خوردند. در یک جامعه همیشه حق با اکثریت نیست و تعداد

افرادی که رعایت میکنند در حالت قلت قرار دارند. در تمام طول تاریخ، همیشه مومنان در اقلیت بوده اند.

۲۶. آن عده زیاد گفتند که لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ ما امروز توانایی مقابله با جالوت و سپاهش را نداریم. زیاده روی، تاب و توان وطاقت آدمی را می گیرد. پرخوری و زیاده روی کسی را قوی تر نمی کند؛ بلکه ضعیف تر میکند. بعضی از مردم فکر میکنند که کالری بالاتر و بیشتر، توان آنان را بالاتر میبرد. اما زیاده روی در گرفتن کالری ها، برعکسش آدمی را کسلتر میکند. همچنین آنها گفتند امروز (الْيَوْمَ) توانایی نداریم، یعنی تنبل شدند و کار آن روز را به فردا پس فردا موکول کردند. خیلی ها اینطوریند که به علت تنبلی، کارها را به فردا پس فردا موکول میکنند. پرخوری چنین حسی را در انسان فعال میکند. پرخوری روانی هم، روان انسان را متوقف میکند و آن را از رشد باز می دارد. پرخوری روانی، بالاخره روزی انتخاب را از انسان سلب میکند.

۲۷. آن عده قلیل که از آب کم خورده بودند، گفتند که كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ یعنی چه بسا، با اجازه خدا سپاهی کوچك لشکری بزرگ را شکست داده است، خدا با کسانی است که صبورانه استقامت می ورزند. ببینید روحیه این افراد که فقط یک مشت از نهر نوشیدند، صد و هشتاد با روحیه کسانی که زیاد خوردند، فرق میکند.

۲۸. فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي: در این قسمت از آیه طالوت میگوید که کسی که از آن بنوشد از من نیست. منظور این است که از طالوت نیست، یعنی از سپاه

طالوت نیست. این به آن معناست که کسانی که زیاده از حد خود نوشیدند، دیگر در سپاه طالوت سیاهی لشکر شدند و نیرو و توان واقعی خود را از دست دادند. زیاده روی و زیاد خوردن نیرو و توان کسی را بیشتر نمی کند، بلکه برعکس آن را کلا از کار می اندازد و همت و توان و غیرت واقعی را از افراد می گیرد. همانطور که در آیه فرموده است، کسانی که زیاده از حد خود نوشیدند، گفتند که: امروز ما توانایي مقابله با جالوت و سپاهیان او را نداریم. کالری بیشتر ربطی به توانایی ندارد این دو، دو مفهوم یکسان نیستند، یکی مفهومی شیمیایی و دیگری مفهومی فراشیمیایی است . افراط همان تفریط است و هر دو حالت، دو لبه یک چاقویند. کسی که زیاده از حد بخورد، مثل این است که هیچی نخورده باشد. همانطور که عشق و نفرت یکی هستند و هر دو لبه یک چاقویند.

۲۹. اما کسانی که فقط یک جرعه نوشیدند و یا ننوشیدند، نه تنها ضعیف نشدند، بلکه روحیه عجیبی داشتند و گفتند که: چه بسا گروهی اندك که با اذن خدا بر گروهی بسیار پیروز شدند و خدا با صابران است. این روحیه واقعا قابل تحسین است. پس روحیه جنگی و روحیه مقاومت و یا حتی روحیه دفاعی در تقوی و پرهیز است و نه در زیاده روی و افراط و تفریط.

۳۰. حتی خوردن آب زیاد هم مضر است، زیرا باعث عدم توازن الکترولیتهای بدن میشود و باعث به هم خوردن عملکرد عادی کلیه ها میشود. زیاده روی در خوردن آب، خودش یک نوع مسمومیت است ولی بعضی ها فکر میکنند که آب هر چه بیشتر بخوری، به نفع کلیه هاست. خوردن آب زیاد باعث تورم سلولها هم

میشود. اگر بدن انسان در حالت عادی باشد، به صدای بدنتان گوش کنید و براساس آن آب بنوشید. خدای مهربان و حکیم در آیه بالایی میخواهند به ما بفرمایند که در تغذیه زیاده روی نکنید. بعضی سایتها میگویند که هر فردی باید در روز هشت لیوان آب بنوشد. اما واقعا نیازی نیست که دقیقا هر روز هشت لیوان آب بنوشید. این بسته به مقدار تشنگی و رنگ ادرار و غیره دارد و این معیار بسیار کلی است. هر کسی طرفیت مخصوص خود را دارد.

۳۱. بعضی سایتها، وزن افراد را معیار مقدار تغذیه قرار میدهند که اشتباه است. براساس قرآن، اندازه مشت افراد معیار تغذیه است. اگر قرار بر این باشد که وزن هر کسی که بیشتر باشد، بیشتر بخورد؛ در آن صورت وزن او بصورت تصاعدی هی بیشتر و بیشتر میشود و مشکلات سلامتی او روز به روز بیشتر میشود.

۳۲. طالوت با این آزمایش (پرخوری و زیاده روی در خوردن مایعات طعم دار)، مقدار توان واقعی سپاهش را تشخیص داد و فهمید که تعداد نفرات کاری و واقعی سپاهش کم هستند. طعم و مزه و تغذیه مهمترین آزمایش هر انسانی در زندگی است. یکی از جنبه های مهم دین، همین اعتدال در طعام است. کسانی که در جهنم بسر می برند، اعتراف میکنند که عدم اعتدال در طعمها و مزه ها، آنان را وارد یک سبک زندگی جهنمی کرده است. آنها اقرار میکنند که:

وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾

و به خوراك ساده ترغيب نمى كند (٣)

زیرا خوراک مسکینانه و ساده مزه های کمتری دارند. بنابراین کمتر کسی به آن گرایش دارد. طعم و مزه باعث زیاده روی در خوردن میشود. انتخاب غذا فقط براساس طعم و مزه اشتباه است و باید در این زمینه اعتدال را رعایت کرد. بیشتر پرخوری ها بخاطر غذاهای مزه دار است. زیاده روی در مزه ها باعث ایجاد حالت و صفت جهنمی (وَلَا يَحُضُّ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ) میشود. این حالت برای خوراکهای روانی هم صادق است. افراد همیشه دنبال کلیپهای تاپ می گردند تا خنده ها و احساسات و گریه های شدیدتری داشته باشند. اما کلیپهای تاپ ضررات هم دارد و به ازای دادن یک ذره هیجان و احساسات به خواننده، ضررات زیادی هم به او می زنند.

۳۳. تمام سپاهیان طالوت، به دلخواه خویش به وسط معرکه رفته بودند ولی در ادامه، لوازم و پیش نیازهای یک کارزار و مقابله را رعایت نکردند. آنها با عدم اعتدال در خوردن، عملا نیروی معنوی خود را از بین بردند. در مقابله با بیماریها هم اینطوری است. وقتی برای مبارزه با یک بیماری می روید، ابتدا خوب عمل میشود ولی باید این پرهیزها همچنان ادامه دار باشد و گرنه درمان انجام نمیشود.

۳۴. قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُو اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ : این قسمت از آیه می فرماید که آنهایی که به ملاقات با خدا یقین داشتند، گفتند بسا گروهی اندك که بر گروهی بسیار به اذن خدا پیروز شوند. این خیلی مهم است که یقین به آخرت، آدمی را در رعایت دستورات و فرامین بسیار جدی تر میکند. کسانی که دستورات واضح خدا را رعایت نمی کنند، در واقع به آخرت ایمان کافی

ندارند و به همین خاطر است که آن را جدی نمی گیرند. کسی که به آخرت ایمان واقعی نداشته باشد، نمیتواند جان خود را به خطر اندازد و با انواع بهانه ها میخواهد از زیر آن شانه خالی کند.

۳۵. آنها اعلام میدارند که گروهی اندک بر گروهی کثیر میتواند به اذن خدا پیروز شد. در سیستم خدا، تعداد مهم نیست. دلیل آن در آخر آیه گفته شده است: وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ خدا با صابران است. هر گروهی هر چند اندک که صابر باشند، پیروزی با آنهاست. زیرا خدا با آنهاست. هر کسی خدا با او باشد، پیروزی با اوست. در این حالت تعداد مهم نیست. این قانون الهی، ازلی ابدی است.

۳۶. كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ : در این قسمت از آیه، مومنان واقعی، همه پیروزی ها را از آن خدا و به اذن او (بِإِذْنِ اللَّهِ) میدانند. مقاومت و پیروزی در مقابل بیماریها هم بدون اذن خدا امکان پذیر نیست. اذن خدا زمانی صادر میشود که شما طبق نظام و آیات رحمانی عمل کنید. اگر دل به دارو و قرص و پزشک و روانپزشک و ... خوش کنید، اذن خدا برای شما صادر نمیشود، زیراخدا آنان را به همان دارو و قرصهای شیمیایی می سپارد. نظام رحمانی به تمام معنا درمانگر است و درمان هر نوع بیماریی در این سیستم امکان پذیر است. فقط باید به دستورات خدا اعتماد و توکل کرد. در آن صورت پاداش اعتماد و توکل خود را خواهید گرفت. خوب شدن و رها شدن از بیماری یکی از فایده های اعتماد و توکل به خدا است. فایده مهم اعتماد و توکل به خدا، افزایش ایمان شما به خداست و به این طریق پندار شما پاکیزه خواهد شد.

۳۷.پیام مهم آیه: نکته مهم دیگری که از آیه نتیجه گرفته میشود. عبور از خط قرمزی است که تعیین شده است. صرف نظر از اینکه محتویات این نهر مصرف بیش از یک مشت آن مضر است یا مضر نیست؛ نکته مهم، رد کردن خط قرمز تعیین شده، توسط تعداد زیادی از مردم است. این دستور نوعی سنجش معنوی بود. وقتی مردم خط قرمزی را رعایت میکنند و آن را محافظت میکنند، خودبخود دچار روحیه قوی تری میشوند و قدرت آنان چندین برابر میشود. اما اگر آن خط قرمز را رد کنید، حتی با آنکه کالری بیشتری به شما رسیده باشد؛ ضعیف تر خواهید شد. این قانون الهی است و درک آن سطح معنوی و هوش معنوی بالایی میخواهد. خدای حکیم میخواهد ما را متوجه این معنویت کند. تجربه نشان داده است که افرادی که در ماه رمضان، روزه را عمدی می خورند، نسبت به غذا حریص تر میشوند و این بخاطر از دست دادن پشتیبانی خداست. اما افرادی که خط قرمزها را رعایت میکنند، پشتیبانی خدا را دارند و روحیه شان چندین برابر قویتر است و خیلی آرامترند. درمان بیماری به روش ایوب، گرچه بسیار ساده است، اما روحیه را هزار برابر میکند. اما استفاده از داروهای مخدر و مسکن، قدرت و غیرت و ایمان و توکل آدمی را می گیرد، زیرا این روش، رد کردن خط قرمزهایی در پشت آن نهان است و این بزرگترین ضربه ای است که میتوان به ایمان و پندار یک نفر زد. ما باید در هر حالت، در تقویت پندار خوییش بکوشیم و آن را به سمت نیک متمایل کنیم.

۳۸.خدای حکیم و مهربان خودش استایل و روش زندگی را از طریق قرآن به ما یاد میدهد. دین همان روش و استایل زندگی است. استایل زندگی در همان قرآن است و

نه در کتابهای دیگری به اسم حدیث و سنت. کسی حق ندارد این استایلها را به کسی اجبار کند. خود خدا در قرآن می فرماید که لا اکراه فی الدین (هیچ اجباری در دین نیست). وقتی از نظر خود خدای بزرگ، دین و استایل زندگی اجباری نیست، پس دیگران هیچگونه دخالتی در این مورد نباید بکنند. دین اجباری یک نوع افراط است و در واقع ضد خود دین است. زیرا دین اجباری در ظاهر شاید درست به نظر برسد، اما بعد از مدتی، دیندار ضد همان دین میشود. کلا قضیه افراط و تفریط همین است. افراط و تفریط یکی هستند و در نهایت با همدیگر وحدت وجود پیدا میکنند. اصلا وحدت وجود در محوطه افراط و تفریط صورت می گیرد. همانند عشق و نفرت که در نهایت یکی میشوند.